

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.03 Спорт  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Москва, 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Загвоздкина Марина Владимировна – преподаватель обществознания, истории, английского языка, менеджмента, председатель ПЦК в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.

### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Раздел 1. Основы теории физической культуры	ПК 1.1. – ПК 1.10; ПК 2.1. – 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01. -ОК 09	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2	Раздел 2. История физической культуры и спорта			
3	Раздел 3. Основы теории и методики спорта			2-я рубежная аттестация

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену

### Вопросы рубежного контроля по дисциплине

#### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Что включает в себя понятие "физическая культура" и какова ее роль в современном обществе?
2. Определите основные принципы и цели физической культуры. Как эти принципы могут быть реализованы в практике?

3. Какие методы измерения физической активности используются в теории физической культуры, и как эти данные могут быть применены для оценки здоровья и физической формы человека?
4. Объясните важность педагогического компонента в физической культуре. Какие методы обучения используются для достижения эффективных результатов в области физического воспитания?
5. Какие вызовы и тенденции современного общества могут влиять на развитие и понимание физической культуры? Как эти вызовы могут быть преодолены или решены?
6. Какие основные средства формирования физической культуры личности существуют, и как они взаимодействуют между собой в процессе образования?
7. Расскажите о роли физической активности и спорта в формировании здорового образа жизни. Какие методы и приемы используются для мотивации личности к регулярной физической деятельности?
8. Как организовать систему физического воспитания, чтобы она эффективно воздействовала на различные аспекты личностного развития: физический, психологический, социальный?
9. Обсудите роль образовательных учреждений, спортивных клубов и массовых мероприятий в формировании физической культуры личности. Как они могут взаимодействовать для достижения максимальных результатов?
10. Какие технологии и инновации могут быть использованы в средствах формирования физической культуры личности? Приведите примеры успешных практик в этой области.
11. Какие методы психофизической тренировки существуют в формировании физической культуры личности, и как они могут быть адаптированы к различным возрастным группам?
12. Расскажите о методах мотивации к физической активности. Какие подходы эффективны для поддержания интереса и постоянства в занятиях спортом?
13. Как использование современных технологий влияет на методы формирования физической культуры личности? Укажите примеры успешного применения технологий в этой области.
14. Обсудите роль индивидуализации в методах формирования физической культуры. Как учитывать особенности каждой личности при планировании и проведении физических тренировок?
15. Какие методы формирования физической культуры личности применяются в образовательных учреждениях, и как можно интегрировать их в учебный процесс для достижения максимальных результатов?
16. Какие основные методические принципы используются при планировании и проведении занятий физическими упражнениями?
17. Объясните роль постепенности и систематичности в методическом процессе физической тренировки. Как эти принципы способствуют достижению оптимальных результатов?
18. Как индивидуализация применяется в методах занятий физическими упражнениями? Почему учет индивидуальных особенностей важен для эффективной тренировки?
19. Расскажите о принципах безопасности при проведении физических тренировок. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях, чтобы избежать травм?
20. Какие методы мотивации можно использовать при занятиях физическими упражнениями, чтобы поддерживать интерес и постоянство в тренировочном процессе?
21. Какие основные принципы теории обучения двигательным действиям существуют, и как они применяются в практике физической подготовки?
22. Объясните роль обратной связи в процессе обучения двигательным действиям. Как правильно организовать обратную связь для максимизации эффективности обучения?
23. Какие факторы влияют на процесс запоминания двигательных навыков, и как они могут быть учтены при планировании учебных занятий?
24. Расскажите о роли демонстрации и имитации в теории обучения двигательным действиям. Как эти методы могут быть оптимально использованы для обучения различным группам людей?
25. Какова роль мотивации в процессе обучения двигательным действиям? Какие методы могут быть применены для стимулирования интереса и учебной активности у обучаемых?
26. Какие основные физические способности существуют, и как они взаимодействуют в процессе физического развития?

27. Объясните принципы периодизации тренировок. Как можно применять эти принципы для оптимизации физического развития в различных этапах тренировочного процесса?
28. Какие методы и средства развития физических способностей используются в тренировочном процессе? Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости и гибкости.
29. Объясните роль генетики в развитии физических способностей. Как учитывать индивидуальные генетические особенности при разработке программы тренировок?
30. Какие факторы могут влиять на успешность развития физических способностей у разных групп населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди? Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для каждой из этих групп?

### *Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Тестовое задание  
по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»**

**I-аттестация**

**Вариант № \_\_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ответ</b>										

#### **Вариант №1**

- 1. Какой из перечисленных элементов не является основным компонентом физической культуры?**
  - а) Спорт
  - б) Здоровье
  - в) Математика
- 2. Какое понятие охватывает все аспекты физической культуры, включая физическое, социальное и духовное благополучие?**
  - а) Тренировка
  - б) Физическая активность
  - в) Физическое развитие
- 3. Какой из видов физической культуры ориентирован на улучшение физической формы и развитие определенных физических навыков?**
  - а) Религиозные практики
  - б) Фитнес
  - в) Музыкальные занятия
- 4. Какое понятие отражает способность человека совершать повседневные действия без чрезмерного напряжения или усталости?**
  - а) Спортивные достижения
  - б) Функциональная подготовка
  - в) Экстрим-спорт
- 5. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры личности"?**
  - а) Только физические упражнения
  - б) Все элементы питания
  - в) Комплексный набор факторов, воздействующих на развитие физических качеств
- 6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**
  - а) Только генетические особенности

- б) Социокультурное окружение и образ жизни
- в) Только физическая активность

**7. Какова роль образования в формировании физической культуры личности?**

- а) Образование не оказывает влияния на физическую культуру
- б) Важное средство формирования физической культуры личности
- в) Образование влияет только на культурные аспекты, не затрагивая физическую активность

**8. Почему питание считается средством формирования физической культуры личности?**

- а) Питание не влияет на физическое состояние организма
- б) Правильное питание обеспечивает необходимые ресурсы для физической активности
- в) Питание влияет только на эстетические аспекты, но не на физическую подготовку

**9. Какие методы являются основными для формирования физической культуры личности?**

- а) Только медикаментозные методы
- б) Разнообразные физические упражнения
- в) Использование исключительно психотерапевтических методов

**10. Почему тренировки с использованием современных технологий считаются эффективными методами формирования физической культуры?**

- а) Технологии не оказывают влияния на физическое развитие
- б) Они позволяют сделать тренировки более интересными и эффективными
- в) Современные технологии снижают эффективность тренировок

**11. Какие методы обучения специфичны для различных возрастных групп при формировании физической культуры?**

- а) Единые методы для всех возрастов
- б) Варьируются в зависимости от возрастных особенностей
- в) Методы зависят только от уровня физической подготовки

**12. Каким образом социальное взаимодействие может быть методом формирования физической культуры?**

- а) Социальное взаимодействие не влияет на физическую культуру
- б) Через совместные занятия и спортивные мероприятия
- в) Социальные аспекты не имеют значения в формировании физической культуры

**13. Какой принцип методики физических упражнений подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимальных результатов?**

- а) Принцип единства
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип индивидуализации

**14. Что означает принцип регулярности в методике проведения физических тренировок?**

- а) Тренировки должны проводиться единожды в год
- б) Регулярные тренировки, систематичность занятий
- в) Занятия проводятся только в определенные сезоны

**15. Какой методический принцип важен для сохранения мотивации у занимающихся физическими упражнениями?**

- а) Принцип долгосрочности
- б) Принцип разнообразия
- в) Принцип отрицательной мотивации

**16. Почему принцип индивидуализации является ключевым в методике физических упражнений?**

- а) Все занимающиеся должны выполнять одинаковые упражнения
- б) Учитывает индивидуальные особенности занимающихся
- в) Принцип индивидуализации не имеет значения

**17. Что подразумевает термин "анализ двигательных действий" в теории обучения?**

- а) Изучение социальных аспектов двигательных действий
- б) Разбор и выделение составляющих двигательного действия
- в) Изучение психологических аспектов двигательной активности

**18. Какое из перечисленных понятий связано с формированием устойчивых двигательных навыков?**

- а) Моторика
- б) Мотивация

в) Сенсорика

**19. Что означает термин "закон переноса обучения" в контексте обучения двигательным действиям?**

а) Способность применять полученные навыки в различных условиях

б) Передача знаний только в пределах одного урока

в) Закон, регламентирующий временные рамки обучения

**20. Какое из следующих понятий описывает общую представленность человека о своем теле в пространстве?**

а) Кинестетика

б) Проприоцепция

в) Тактильная чувствительность

## **Вариант №2**

**1. Что включает в себя понятие "физическая культура" в общепринятом смысле?**

а) Только занятия спортом и физическими упражнениями

б) Все виды двигательной активности и спорта, а также социокультурные аспекты физической активности

в) Только традиционные виды физической активности, такие как бег и плавание

**2. Какие аспекты включает в себя теория физической культуры?**

а) Только медицинские и биологические аспекты

б) Спортивные техники и приемы

в) Медицинские, педагогические, социологические и культурологические аспекты

**3. Что означает термин "адаптивная физическая культура"?**

а) Занятия спортом для достижения высоких результатов

б) Физическая активность, направленная на улучшение здоровья и адаптацию к ней

в) Только обучение технике физических упражнений

**4. Какова роль физической культуры в формировании личности?**

а) Только развитие физических качеств

б) Содействие формированию нравственных ценностей и социальной активности

в) Ограничение деятельности только в рамках спорта

**5. Какие средства формирования физической культуры личности включают в себя физические упражнения?**

а) Только упражнения для укрепления здоровья

б) Упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств

в) Только силовые упражнения

**6. Что включает в себя культурно-просветительский аспект средств формирования физической культуры личности?**

а) Только обучение правильной технике упражнений

б) Популяризация здорового образа жизни и знание культурных аспектов физической активности

в) Только изучение истории физической культуры

**7. Какие социокультурные средства могут способствовать формированию физической культуры личности?**

а) Только участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях

б) Общение с людьми, разделяющими интерес к физической активности, и участие в культурных событиях

в) Только занятия групповыми физическими упражнениями

**8. Что представляют собой образовательные средства формирования физической культуры личности?**

а) Только формальное обучение технике упражнений

б) Разнообразные программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры

в) Только самостоятельные занятия физической активностью без обучения

**9. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к психологическим?**

а) Только методы автоматизации физических упражнений

- б) Методы мотивации, воспитания волевых качеств, контроля эмоционального состояния
- в) Только методы обучения технике физических упражнений

**10. Что включают в себя методы формирования физической культуры личности в социокультурном аспекте?**

- а) Только методы оценки физической подготовленности
- б) Совместные тренировки и участие в общественных спортивных мероприятиях
- в) Только индивидуальные тренировки

**11. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к образовательным?**

- а) Только методы тестирования физических способностей
- б) Систематические программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
- в) Только методы контроля за ежедневной физической активностью

**12. Что предполагают методы формирования физической культуры личности в медико-биологическом аспекте?**

- а) Только лечебные процедуры для коррекции физического состояния
- б) Регулярные медицинские осмотры и программы восстановления после травм
- в) Только занятия физической активностью без учета медицинских аспектов

**13. Какой из методических принципов занятий физическими упражнениями подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимального эффекта?**

- а) Принцип индивидуализации
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип регулярности

**14. Что предполагает принцип систематичности в методике физических упражнений?**

- а) Редкое и нерегулярное занятие физической активностью
- б) Систематическое и регулярное проведение тренировок
- в) Применение однотипных упражнений на протяжении всего занятия

**15. Какой методический принцип предусматривает адаптацию занятий к индивидуальным особенностям каждого человека?**

- а) Принцип регулярности
- б) Принцип индивидуализации
- в) Принцип постепенности

**16. Что означает принцип комплексности в методике физических упражнений?**

- а) Применение только одного вида упражнений на занятии
- б) Использование разнообразных упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физической подготовленности
- в) Проведение тренировок без применения каких-либо принципов

**17. Что является ключевым элементом в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Теория централизованных команд
- б) Теория децентрализованных команд
- в) Теория соматосенсорной интеграции

**18. Какой из принципов теории обучения двигательным действиям подразумевает повторение действия для закрепления навыка?**

- а) Принцип варибельности
- б) Принцип активности
- в) Принцип повторения

**19. Что предполагает принцип обратной связи в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Получение информации о результате действия после его выполнения
- б) Предоставление обратной связи до начала выполнения действия
- в) Отсутствие обратной связи в процессе обучения

**20. Какова роль принципа моделирования в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Применение только одного метода обучения
- б) Использование образца (модели) для демонстрации правильного выполнения действия
- в) Проведение обучения без привлечения визуальных средств



### **Вариант №3**

#### **1. Каково определение физической культуры в широком смысле?**

- а) Только физические упражнения и тренировки
- б) Система физического воспитания, физической подготовки и спорта
- в) Занятие спортом исключительно на профессиональном уровне

#### **2. Что включает в себя физическое воспитание в теории физической культуры?**

- а) Только занятия спортом
- б) Процесс развития и формирования физических качеств
- в) Исключительно учебные занятия в школе

#### **3. Какие аспекты охватывает физическая культура в узком смысле?**

- а) Только физическую подготовку
- б) Область науки о здоровье
- в) Сферу физической активности, охватывающую широкий спектр занятий

#### **4. Какова роль спорта в теории физической культуры?**

- а) Спорт исключен из понятия физической культуры
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт рассматривается как один из компонентов физической культуры

#### **5. Какие из перечисленных элементов являются средствами формирования физической культуры личности?**

- а) Только физические упражнения
- б) Физическая культура и спорт
- в) Исключительно здоровое питание

#### **6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**

- а) Только генетические особенности
- б) Только образовательная среда
- в) Генетические особенности, образовательная среда, социокультурные факторы и стиль жизни

#### **7. Какова роль спорта в формировании физической культуры личности?**

- а) Спорт не влияет на физическую культуру личности
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт способствует развитию физической культуры личности на всех уровнях

#### **8. Какие методы применяются для формирования физической культуры личности?**

- а) Только традиционные упражнения
- б) Исключительно онлайн-тренировки
- в) Разнообразные методы, включая упражнения, тренировки, образовательные программы и мотивационные подходы

#### **9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**

- а) Только традиционные физические упражнения
- б) Физические упражнения, образовательные программы, мотивационные методы
- в) Исключительно медитация и йога

#### **10. Как влияет образовательная среда на формирование физической культуры личности?**

- а) Образовательная среда не оказывает влияния
- б) Образовательная среда важна только для интеллектуального развития
- в) Образовательная среда способствует формированию физической культуры личности

#### **11. Какие из перечисленных элементов могут быть частью методов формирования физической культуры личности?**

- а) Только физические тренировки
- б) Физические тренировки, правильное питание, образовательные программы
- в) Только медикаментозное лечение

#### **12. Какие мотивационные подходы применяются при формировании физической культуры личности?**

- а) Только негативная мотивация
- б) Негативная и положительная мотивация
- в) Исключительно положительная мотивация

#### **13. Какой методический принцип подразумевает постепенное увеличение интенсивности физических упражнений?**

- а) Принцип индивидуализации

б) Принцип постепенности  
в) Принцип систематичности  
**14. Какой принцип методики занятий физическими упражнениями подчеркивает адаптацию тренировочной нагрузки к индивидуальным особенностям учащихся?**

- а) Принцип постепенности
- б) Принцип интенсивности
- в) Принцип индивидуализации

**15. Какой методический принцип предполагает разнообразие используемых физических упражнений?**

- а) Принцип систематичности
- б) Принцип вариативности
- в) Принцип постепенности

**16. Какой принцип методики физических упражнений связан с регулярностью и последовательностью тренировочных занятий?**

- а) Принцип систематичности
- б) Принцип вариативности
- в) Принцип индивидуализации

**17. Что представляет собой основной объект изучения теории обучения двигательным действиям?**

- а) Структура костей
- б) Физические упражнения
- в) Электрические сигналы

**18. Какой аспект включает в себя теория обучения двигательным действиям, связанный с контролем и координацией движений?**

- а) Биомеханика
- б) Неврология
- в) Психология

**19. Какой подход к обучению двигательным действиям акцентирует внимание на внутренних процессах, таких как восприятие и представление?**

- а) Бихевиористский
- б) Когнитивный
- в) Физиологический

**20. Какой фактор важен в теории обучения двигательным действиям, связанный с повторением и практикой?**

- а) Эмоциональные аспекты
- б) Моторная память
- в) Сенсорная интеграция

#### **Вариант №4**

**1. Какова основная цель теории физической культуры?**

- а) Изучение генетических особенностей человека
- б) Формирование телосложения
- в) Разработка методов физического воспитания

**2. Что представляет собой понятие "физическая культура" в широком смысле?**

- а) Спортивные соревнования
- б) Все виды физической активности человека
- в) Исследование природы

**3. Какие аспекты охватывает теория физической культуры?**

- а) Только физические упражнения
- б) Физическое, психологическое и социальное измерения
- в) Только аспекты диетологии

**4. Какова роль физической культуры в современном обществе?**

- а) Только развлечение
- б) Только улучшение внешнего вида
- в) Продвижение здорового образа жизни и укрепление общества

**5. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**

- а) Только генетика
  - б) Только физические упражнения
  - в) Генетика, физические упражнения, и образ жизни
- 6. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры"?**
- а) Только спортивные игры
  - б) Только диета
  - в) Физические упражнения, режим питания, образ жизни и медицинские осмотры
- 7. Какова роль физических упражнений в формировании физической культуры личности?**
- а) Они не играют роли в формировании
  - б) Они важны, но не определяющие
  - в) Они ключевые для развития физической культуры
- 8. Как образ жизни влияет на физическую культуру личности?**
- а) Образ жизни не влияет
  - б) Он влияет только на внешний вид
  - в) Он оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое здоровье
- 9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические упражнения
  - б) Только питание
  - в) Комплексные методы, включающие физические тренировки, диету и образ жизни
- 10. Что включает в себя термин "комплексные методы" в формировании физической культуры?**
- а) Только занятия спортом
  - б) Физические упражнения и медицинские осмотры
  - в) Исключительно питание
- 11. Какова роль медицинских осмотров в методах формирования физической культуры?**
- а) Не играют роли
  - б) Важны только для профессиональных спортсменов
  - в) Важны для оценки здоровья и разработки безопасной программы тренировок
- 12. Могут ли методы формирования физической культуры применяться у разных возрастных групп?**
- а) Нет, методы универсальны
  - б) Только у детей
  - в) Да, они могут быть адаптированы для разных возрастов и физических состояний
- 13. Какой методический принцип описывает последовательность упражнений в тренировочной программе?**
- а) Принцип индивидуализации
  - б) Принцип систематичности
  - в) Принцип контрастности
- 14. Что подразумевает принцип контрастности в методике занятий физическими упражнениями?**
- а) Использование разнообразных упражнений для предотвращения привыкания
  - б) Упражнения, концентрирующиеся на одной группе мышц
  - в) Тренировка в различных климатических условиях
- 15. Какой принцип обозначает адекватность тренировочной нагрузки индивидуальным способностям?**
- а) Принцип интенсивности
  - б) Принцип постепенности
  - в) Принцип периодизации
- 16. Каким образом проявляется принцип равномерности в методике физических упражнений?**
- а) Периодическая смена интенсивности тренировок
  - б) Равномерное распределение нагрузки по всем группам мышц
  - в) Стабильность программы тренировок в течение длительного времени
- 17. Что представляет собой теория обучения двигательным действиям?**
- а) Исследование физической культуры
  - б) Анализ процессов обучения двигательным навыкам
  - в) Теория зрелищного спорта

**18. Какой принцип теории обучения подразумевает поэтапное усвоение сложных двигательных действий?**

- а) Принцип сознательности
- б) Принцип системности
- в) Принцип постепенности

**19. Что включает в себя принцип сознательности в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Автоматизацию двигательных навыков
- б) Развитие внимания и контроля над движениями
- в) Применение только сильных усилий в тренировке

**20. Какое значение имеет принцип индивидуализации в обучении двигательным действиям?**

- а) Адаптацию программы обучения к индивидуальным особенностям ученика
- б) Максимальное ускорение темпа обучения
- в) Повышение общей интенсивности тренировок

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	а	б	в	в
2	б	в	б	б
3	б	б	в	в
4	в	б	в	в
5	в	б	б	в
6	в	б	в	в
7	б	б	в	в
8	б	б	в	в
9	б	б	б	в
10	в	б	в	в
11	б	б	б	в
12	б	б	б	в
13	б	б	б	б
14	б	б	в	а
15	б	в	б	в
16	в	б	а	в
17	б	б	б	б
18	а	в	а	в
19	а	а	б	б
20	б	б	в	а

#### *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие основные формы построения занятий физическими упражнениями существуют, и как выбрать подходящую форму в зависимости от целей тренировки?
2. Объясните принципы построения индивидуальных и групповых тренировок. Какие особенности следует учитывать при планировании занятий для разных категорий учащихся?
3. Как организовать систему круговых тренировок? Какие преимущества и ограничения связаны с этой формой занятий физическими упражнениями?
4. Расскажите о принципах построения тренировочных программ для самостоятельных занятий физической активностью. Как обеспечить максимальную эффективность таких программ?
5. Какие методы и технологии могут быть использованы при построении занятий физическими упражнениями? Каким образом современные технологии влияют на эффективность тренировок и мотивацию учащихся?
6. Какие особенности занятий физическими упражнениями у детей? Какие принципы и методы тренировки следует учесть при работе с детьми для оптимального физического развития?

7. Как адаптировать программы физических тренировок для подростков? Какие аспекты физиологии и психологии этой возрастной группы важны для учёта при построении тренировочных занятий?
8. Какие особенности тренировок у взрослых людей? Как учитывать физическую подготовку, возрастные характеристики и здоровье при разработке программ тренировок для взрослых?
9. Как адаптировать физические занятия для пожилых людей? Какие методы тренировок способствуют сохранению и улучшению физической формы у лиц пожилого возраста?
10. Как учитывать особенности физического обучения и тренировки людей с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью? Какие подходы могут сделать занятия физическими упражнениями доступными для всех?
11. Как развивались физическая культура и спорт в Древней Греции? Какие виды спорта были популярны, и как они влияли на общество того времени?
12. Какова роль физической культуры и спорта в древнеримской цивилизации? Какие социокультурные аспекты связаны с практикой спорта в Риме?
13. Какие изменения произошли в организации спорта и физической культуры в средние века в Европе? Как церковь и другие социальные институты влияли на спорт в этот период?
14. Объясните, как развивались олимпийские игры в современной истории. Какие события и изменения привели к возрождению олимпийского движения в XIX и XX веках?
15. Как формировалась система физической культуры и спорта в США? Какие исторические события и факторы оказали наибольшее влияние на развитие спорта в этой стране?
16. Какие основные этапы развития физической культуры и спорта были в России в XIX веке? Какие факторы способствовали или тормозили этот процесс в тот период?
17. Как спорт был организован и развивался в Советском Союзе? Какие спортивные достижения и инновации были характерными для этого периода и как они влияли на мировое спортивное сообщество?
18. Какие изменения произошли в области физической культуры и спорта в России после распада Советского Союза? Какие вызовы и тенденции стали актуальными в этот период?
19. Расскажите о роли России в мировых спортивных событиях, таких как Олимпийские игры и Чемпионаты мира. Каков вклад российских спортсменов и тренеров в мировое спортивное движение?
20. Как развивается физическая культура и спорт в России на современном этапе? Какие программы и инициативы поддерживаются государством для продвижения физической активности и спорта в обществе?
21. Как спорт взаимодействует с другими компонентами системы физической культуры? Какие роли выполняет спорт в общем контексте физического развития?
22. Какие принципы интеграции спорта в систему физической культуры? Как они могут способствовать улучшению здоровья и общей физической формы общества?
23. Объясните роль спорта в воспитательном процессе. Как спортивная деятельность может влиять на формирование характера, дисциплины и социальных навыков учащихся?
24. Как спорт влияет на социокультурные аспекты общества? Какие социальные и культурные значения придаются спортивным мероприятиям и достижениям?
25. Расскажите о влиянии современных технологий на развитие спорта в системе физической культуры. Какие инновации и электронные средства используются для улучшения процесса тренировок и соревнований?
26. Какие основные теоретические концепции лежат в основе соревновательной деятельности? Как эти концепции могут быть применены для понимания и анализа спортивных состязаний?
27. Какова роль психологических аспектов в соревновательной деятельности? Как стресс и мотивация влияют на эффективность спортсмена во время соревнований?
28. Какие основные принципы подготовки спортсменов к соревнованиям? Как тренировочные методы могут быть адаптированы для достижения максимальных результатов в момент состязаний?
29. Объясните понятие тактики в соревновательной деятельности. Как разрабатываются и применяются тактические приемы в различных видах спорта?

30. Какие основные этапы соревновательного процесса существуют? Как организация соревнований влияет на мотивацию участников и результативность их выступлений?

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Тестовое задание  
по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»  
II - аттестация  
Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

**1. Какова основная цель форм построения занятий физическими упражнениями?**

- а) Уменьшение интенсивности тренировки
- б) Эффективное и систематизированное воздействие на организм
- в) Развлечение участников занятий

**2. Что представляет собой линейная форма построения занятий?**

- а) Применение разнообразных методов в одном занятии
- б) Постепенное увеличение интенсивности упражнений
- в) Соблюдение строгой последовательности упражнений

**3. Какова особенность циклической формы построения занятий?**

- а) Построение занятий в виде отдельных циклов с повторением тем
- б) Отсутствие системности в проведении тренировок
- в) Произвольный выбор упражнений на каждом занятии

**4. Какие преимущества имеет комплексная форма построения занятий?**

- а) Простота и понятность для участников
- б) Эффективное воздействие на различные аспекты физической подготовки
- в) Отсутствие необходимости во временном планировании

**5. Какие особенности занятий физическими упражнениями с детьми?**

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Игровой и разнообразный характер занятий
- в) Преобладание специализированных тренировок

**6. Что характерно для занятий физическими упражнениями с пожилыми людьми?**

- а) Акцент на соревновательный характер тренировок
- б) Уменьшение интенсивности и использование безопасных упражнений
- в) Преобладание тренировок с использованием тяжелых грузов

**7. Какие особенности могут быть присущи занятиям физическими упражнениями с лицами с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Отсутствие потребности в индивидуальной адаптации программ
- б) Уделение внимания индивидуальным потребностям и возможностям
- в) Исключительное использование высокоинтенсивных упражнений

**8. Что важно учитывать при занятиях физическими упражнениями с людьми с хроническими заболеваниями?**

- а) Игнорирование медицинских рекомендаций
- б) Отсутствие индивидуального подхода к программе тренировок
- в) Согласование тренировочных программ с врачом и учет особенностей состояния здоровья

**9. Какое событие считается важным моментом в истории физической культуры и спорта зарубежных стран?**

- а) Открытие первого фитнес-центра
- б) Создание первых олимпийских игр
- в) Введение электронных тренажеров

**10. Какие виды спорта стали популярными в различных периодах истории?**

- а) Только футбол и баскетбол
- б) Различные, в зависимости от времени и культуры
- в) Только гиревой спорт и плавание

**11. Какое влияние оказали войны на развитие физической культуры в зарубежных странах?**

- а) Стимулирование интереса к спорту и активной жизни
- б) Полное прекращение занятий физической культурой
- в) Отрицательное воздействие на популярность спорта

**12. Что представляет собой система физического воспитания в различных культурах?**

- а) Только тренировки в зале с тренером
- б) Комплекс разнообразных духовных и физических практик
- в) Исключительно школьные уроки физкультуры

**13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

**14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**

- а) Петр I
- б) Александр I
- в) Екатерина II

**15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1924

**16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**

- а) В период Гражданской войны
- б) В период Нового экономического положения
- в) В период пятилеток

**17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

**18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

**19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

**Вариант №2**

- 1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**
- а) Форма постепенного увеличения
  - б) Форма интервальной тренировки
  - в) Форма циклического повторения
- 2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**
- а) Форма постепенного увеличения
  - б) Форма вариативности
  - в) Форма циклического повторения
- 3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**
- а) Форма постепенного увеличения
  - б) Форма блочной тренировки
  - в) Форма циклического повторения
- 4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**
- а) Форма интервальной тренировки
  - б) Форма вариативности
  - в) Форма блочной тренировки
- 5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**
- а) Высокая интенсивность тренировок
  - б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
  - в) Отсутствие контроля со стороны тренера
- 6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**
- а) Максимальная интенсивность тренировок
  - б) Большое количество силовых упражнений
  - в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации
- 7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**
- а) Игровой характер занятий
  - б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
  - в) Исключение физических упражнений из программы
- 8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**
- а) Сильное физическое напряжение
  - б) Спортивные соревнования
  - в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование
- 9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**
- а) 1886
  - б) 1896
  - в) 1904
- 10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**
- а) Греция
  - б) Римская империя
  - в) Египет
- 11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**
- а) Основание Национальной хоккейной лиги
  - б) Первая женская олимпийская игра
  - в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании



**12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

**13. Какой монарх в России ввел обязательные занятия физической культурой и военной подготовкой в образовательные учреждения?**

- а) Петр I
- б) Екатерина II
- в) Александр I

**14. В каком году был создан первый спортивный общественный орган в России, способствовавший развитию спорта?**

- а) 1857
- б) 1917
- в) 1924

**15. Какое событие в истории советского спорта символизирует успех СССР в мировом спорте и политике?**

- а) Олимпийские игры в Москве 1980 года
- б) Первый полет в космос
- в) Победа в Кубке мира по футболу 1958 года

**16. Какой период в истории России характеризовался активным развитием физической культуры и спорта?**

- а) XVII век
- б) XIX век
- в) Советский период (1920-1950)

**17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

**18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

**19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

### **Вариант №3**

**1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

**2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

**3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

**4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

**5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

**6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

**7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

**8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

**9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

**10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

**11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
- б) Первая женская олимпийская игра
- в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

**12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**

- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
- б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
- в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

**13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**

- а) В XVII веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

**14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**

- а) Петр I

б) Александр I

в) Екатерина II

**15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**

а) 1900

б) 1912

в) 1924

**16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**

а) В период Гражданской войны

б) В период Нового экономического положения

в) В период пятилеток

**17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**

а) Исключительно развлекательная

б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры

в) Спорт не связан с физической культурой

**18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

а) Только физическое здоровье

б) Физическое, психическое и социальное благополучие

в) Только атлетические навыки

**19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

а) Шахматы

б) Легкая атлетика

в) Теннис

**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

а) Только достижение спортивных рекордов

б) Развитие специализированных навыков

в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

#### **Вариант №4**

**1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма интервальной тренировки

в) Форма циклического повторения

**2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма вариативности

в) Форма циклического повторения

**3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма блочной тренировки

в) Форма циклического повторения

**4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**

а) Форма интервальной тренировки

б) Форма вариативности

в) Форма блочной тренировки

**5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**

а) Высокая интенсивность тренировок

б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер

в) Отсутствие контроля со стороны тренера

- 6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**
- а) Максимальная интенсивность тренировок
  - б) Большое количество силовых упражнений
  - в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации
- 7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**
- а) Игровой характер занятий
  - б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
  - в) Исключение физических упражнений из программы
- 8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**
- а) Сильное физическое напряжение
  - б) Спортивные соревнования
  - в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование
- 9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**
- а) 1886
  - б) 1896
  - в) 1904
- 10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**
- а) Греция
  - б) Римская империя
  - в) Египет
- 11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**
- а) Основание Национальной хоккейной лиги
  - б) Первая женская олимпийская игра
  - в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании
- 12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**
- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
  - б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
  - в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта
- 13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**
- а) В XVII веке
  - б) В XIX веке
  - в) В XX веке
- 14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**
- а) Петр I
  - б) Александр I
  - в) Екатерина II
- 15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**
- а) 1900
  - б) 1912
  - в) 1924
- 16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**
- а) В период Гражданской войны
  - б) В период Нового экономического положения
  - в) В период пятилеток
- 17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**
- а) Исключительно развлекательная

б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры

в) Спорт не связан с физической культурой

**18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

а) Только физическое здоровье

б) Физическое, психическое и социальное благополучие

в) Только атлетические навыки

**19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

а) Шахматы

б) Легкая атлетика

в) Теннис

**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

а) Только достижение спортивных рекордов

б) Развитие специализированных навыков

в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
6-10	не аттестован
0-5	

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	в	а	б	б
2	в	б	б	б
3	а	б	б	б
4	б	в	в	в
5	б	б	б	б
6	в	в	в	в
7	б	б	б	б
8	в	в	в	в
9	в	б	б	б
10	б	а	а	а
11	а	в	б	б
12	б	а	а	а
13	б	а	б	б
14	а	а	а	а
15	а	а	б	б
16	в	в	в	в
17	б	б	б	б
18	б	б	б	б
19	б	б	б	б
20	в	в	в	в

**Вопросы к экзамену по дисциплине**

1. Что включает в себя понятие "физическая культура" и какова ее роль в современном обществе?

2. Определите основные принципы и цели физической культуры. Как эти принципы могут быть реализованы в практике?
3. Какие методы измерения физической активности используются в теории физической культуры, и как эти данные могут быть применены для оценки здоровья и физической формы человека?
4. Объясните важность педагогического компонента в физической культуре. Какие методы обучения используются для достижения эффективных результатов в области физического воспитания?
5. Какие вызовы и тенденции современного общества могут влиять на развитие и понимание физической культуры? Как эти вызовы могут быть преодолены или решены?
6. Какие основные средства формирования физической культуры личности существуют, и как они взаимодействуют между собой в процессе образования?
7. Расскажите о роли физической активности и спорта в формировании здорового образа жизни. Какие методы и приемы используются для мотивации личности к регулярной физической деятельности?
8. Как организовать систему физического воспитания, чтобы она эффективно воздействовала на различные аспекты личностного развития: физический, психологический, социальный?
9. Обсудите роль образовательных учреждений, спортивных клубов и массовых мероприятий в формировании физической культуры личности. Как они могут взаимодействовать для достижения максимальных результатов?
10. Какие технологии и инновации могут быть использованы в средствах формирования физической культуры личности? Приведите примеры успешных практик в этой области.
11. Какие методы психофизической тренировки существуют в формировании физической культуры личности, и как они могут быть адаптированы к различным возрастным группам?
12. Расскажите о методах мотивации к физической активности. Какие подходы эффективны для поддержания интереса и постоянства в занятиях спортом?
13. Как использование современных технологий влияет на методы формирования физической культуры личности? Укажите примеры успешного применения технологий в этой области.
14. Обсудите роль индивидуализации в методах формирования физической культуры. Как учитывать особенности каждой личности при планировании и проведении физических тренировок?
15. Какие методы формирования физической культуры личности применяются в образовательных учреждениях, и как можно интегрировать их в учебный процесс для достижения максимальных результатов?
16. Какие основные методические принципы используются при планировании и проведении занятий физическими упражнениями?
17. Объясните роль постепенности и систематичности в методическом процессе физической тренировки. Как эти принципы способствуют достижению оптимальных результатов?
18. Как индивидуализация применяется в методах занятий физическими упражнениями? Почему учет индивидуальных особенностей важен для эффективной тренировки?
19. Расскажите о принципах безопасности при проведении физических тренировок. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях, чтобы избежать травм?
20. Какие методы мотивации можно использовать при занятиях физическими упражнениями, чтобы поддерживать интерес и постоянство в тренировочном процессе?
21. Какие основные принципы теории обучения двигательным действиям существуют, и как они применяются в практике физической подготовки?
22. Объясните роль обратной связи в процессе обучения двигательным действиям. Как правильно организовать обратную связь для максимизации эффективности обучения?
23. Какие факторы влияют на процесс запоминания двигательных навыков, и как они могут быть учтены при планировании учебных занятий?
24. Расскажите о роли демонстрации и имитации в теории обучения двигательным действиям. Как эти методы могут быть оптимально использованы для обучения различным группам людей?
25. Какова роль мотивации в процессе обучения двигательным действиям? Какие методы могут быть применены для стимулирования интереса и учебной активности у обучаемых?

26. Какие основные физические способности существуют, и как они взаимодействуют в процессе физического развития?
27. Объясните принципы периодизации тренировок. Как можно применять эти принципы для оптимизации физического развития в различных этапах тренировочного процесса?
28. Какие методы и средства развития физических способностей используются в тренировочном процессе?
- Приведите примеры упражнений для развития силы, выносливости и гибкости.
29. Объясните роль генетики в развитии физических способностей. Как учитывать индивидуальные генетические особенности при разработке программы тренировок?
30. Какие факторы могут влиять на успешность развития физических способностей у разных групп населения, таких как дети, подростки, взрослые и пожилые люди? Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для каждой из этих групп?
31. Какие основные формы построения занятий физическими упражнениями существуют, и как выбрать подходящую форму в зависимости от целей тренировки?
32. Объясните принципы построения индивидуальных и групповых тренировок. Какие особенности следует учитывать при планировании занятий для разных категорий учащихся?
33. Как организовать систему круговых тренировок? Какие преимущества и ограничения связаны с этой формой занятий физическими упражнениями?
34. Расскажите о принципах построения тренировочных программ для самостоятельных занятий физической активностью. Как обеспечить максимальную эффективность таких программ?
35. Какие методы и технологии могут быть использованы при построении занятий физическими упражнениями? Каким образом современные технологии влияют на эффективность тренировок и мотивацию учащихся?
36. Какие особенности занятий физическими упражнениями у детей? Какие принципы и методы тренировки следует учесть при работе с детьми для оптимального физического развития?
37. Как адаптировать программы физических тренировок для подростков? Какие аспекты физиологии и психологии этой возрастной группы важны для учёта при построении тренировочных занятий?
38. Какие особенности тренировок у взрослых людей? Как учитывать физическую подготовку, возрастные характеристики и здоровье при разработке программ тренировок для взрослых?
39. Как адаптировать физические занятия для пожилых людей? Какие методы тренировок способствуют сохранению и улучшению физической формы у лиц пожилого возраста?
40. Как учитывать особенности физического обучения и тренировки людей с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью? Какие подходы могут сделать занятия физическими упражнениями доступными для всех?
41. Как развивались физическая культура и спорт в Древней Греции? Какие виды спорта были популярны, и как они влияли на общество того времени?
42. Какова роль физической культуры и спорта в древнеримской цивилизации? Какие социокультурные аспекты связаны с практикой спорта в Риме?
43. Какие изменения произошли в организации спорта и физической культуры в средние века в Европе? Как церковь и другие социальные институты влияли на спорт в этот период?
44. Объясните, как развивались олимпийские игры в современной истории. Какие события и изменения привели к возрождению олимпийского движения в XIX и XX веках?
45. Как формировалась система физической культуры и спорта в США? Какие исторические события и факторы оказали наибольшее влияние на развитие спорта в этой стране?
46. Какие основные этапы развития физической культуры и спорта были в России в XIX веке? Какие факторы способствовали или тормозили этот процесс в тот период?
47. Как спорт был организован и развивался в Советском Союзе? Какие спортивные достижения и инновации были характерными для этого периода и как они влияли на мировое спортивное сообщество?
48. Какие изменения произошли в области физической культуры и спорта в России после распада Советского Союза? Какие вызовы и тенденции стали актуальными в этот период?

49. Расскажите о роли России в мировых спортивных событиях, таких как Олимпийские игры и Чемпионаты мира. Каков вклад российских спортсменов и тренеров в мировое спортивное движение?
50. Как развивается физическая культура и спорт в России на современном этапе? Какие программы и инициативы поддерживаются государством для продвижения физической активности и спорта в обществе?
51. Как спорт взаимодействует с другими компонентами системы физической культуры? Какие роли выполняет спорт в общем контексте физического развития?
52. Какие принципы интеграции спорта в систему физической культуры? Как они могут способствовать улучшению здоровья и общей физической формы общества?
53. Объясните роль спорта в воспитательном процессе. Как спортивная деятельность может влиять на формирование характера, дисциплины и социальных навыков учащихся?
54. Как спорт влияет на социокультурные аспекты общества? Какие социальные и культурные значения придаются спортивным мероприятиям и достижениям?
55. Расскажите о влиянии современных технологий на развитие спорта в системе физической культуры. Какие инновации и электронные средства используются для улучшения процесса тренировок и соревнований?
56. Какие основные теоретические концепции лежат в основе соревновательной деятельности? Как эти концепции могут быть применены для понимания и анализа спортивных состязаний?
57. Какова роль психологических аспектов в соревновательной деятельности? Как стресс и мотивация влияют на эффективность спортсмена во время соревнований?
58. Какие основные принципы подготовки спортсменов к соревнованиям? Как тренировочные методы могут быть адаптированы для достижения максимальных результатов в момент состязаний?
59. Объясните понятие тактики в соревновательной деятельности. Как разрабатываются и применяются тактические приемы в различных видах спорта?
60. Какие основные этапы соревновательного процесса существуют? Как организация соревнований влияет на мотивацию участников и результативность их выступлений?

**Тестовое задание**  
**по дисциплине ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»**  
**ЭКЗАМЕН**

Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

**1. Какой из перечисленных элементов не является основным компонентом физической культуры?**

- а) Спорт
- б) Здоровье
- в) Математика

**2. Какое понятие охватывает все аспекты физической культуры, включая физическое, социальное и духовное благополучие?**

- а) Тренировка
- б) Физическая активность



в) Физическое развитие

**3. Какой из видов физической культуры ориентирован на улучшение физической формы и развитие определенных физических навыков?**

а) Религиозные практики

б) Фитнес

в) Музыкальные занятия

**4. Какое понятие отражает способность человека совершать повседневные действия без чрезмерного напряжения или усталости?**

а) Спортивные достижения

б) Функциональная подготовка

в) Экстрим-спорт

**5. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры личности"?**

а) Только физические упражнения

б) Все элементы питания

в) Комплексный набор факторов, воздействующих на развитие физических качеств

**6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**

а) Только генетические особенности

б) Социокультурное окружение и образ жизни

в) Только физическая активность

**7. Какова роль образования в формировании физической культуры личности?**

а) Образование не оказывает влияния на физическую культуру

б) Важное средство формирования физической культуры личности

в) Образование влияет только на культурные аспекты, не затрагивая физическую активность

**8. Почему питание считается средством формирования физической культуры личности?**

а) Питание не влияет на физическое состояние организма

б) Правильное питание обеспечивает необходимые ресурсы для физической активности

в) Питание влияет только на эстетические аспекты, но не на физическую подготовку

**9. Какие методы являются основными для формирования физической культуры личности?**

а) Только медикаментозные методы

б) Разнообразные физические упражнения

в) Использование исключительно психотерапевтических методов

**10. Почему тренировки с использованием современных технологий считаются эффективными методами формирования физической культуры?**

а) Технологии не оказывают влияния на физическое развитие

б) Они позволяют сделать тренировки более интересными и эффективными

в) Современные технологии снижают эффективность тренировок

**11. Какие методы обучения специфичны для различных возрастных групп при формировании физической культуры?**

а) Единые методы для всех возрастов

б) Варьируются в зависимости от возрастных особенностей

в) Методы зависят только от уровня физической подготовки

**12. Каким образом социальное взаимодействие может быть методом формирования физической культуры?**

а) Социальное взаимодействие не влияет на физическую культуру

б) Через совместные занятия и спортивные мероприятия

в) Социальные аспекты не имеют значения в формировании физической культуры

**13. Какой принцип методики физических упражнений подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимальных результатов?**

а) Принцип единства

б) Принцип постепенности

в) Принцип индивидуализации

**14. Что означает принцип регулярности в методике проведения физических тренировок?**

а) Тренировки должны проводиться единожды в год

б) Регулярные тренировки, систематичность занятий

в) Занятия проводятся только в определенные сезоны

**15. Какой методический принцип важен для сохранения мотивации у занимающихся физическими упражнениями?**

- а) Принцип долгосрочности
- б) Принцип разнообразия
- в) Принцип отрицательной мотивации

**16. Почему принцип индивидуализации является ключевым в методике физических упражнений?**

- а) Все занимающиеся должны выполнять одинаковые упражнения
- б) Учитывает индивидуальные особенности занимающихся
- в) Принцип индивидуализации не имеет значения

**17. Что подразумевает термин "анализ двигательных действий" в теории обучения?**

- а) Изучение социальных аспектов двигательных действий
- б) Разбор и выделение составляющих двигательного действия
- в) Изучение психологических аспектов двигательной активности

**18. Какое из перечисленных понятий связано с формированием устойчивых двигательных навыков?**

- а) Моторика
- б) Мотивация
- в) Сенсорика

**19. Что означает термин "закон переноса обучения" в контексте обучения двигательным действиям?**

- а) Способность применять полученные навыки в различных условиях
- б) Передача знаний только в пределах одного урока
- в) Закон, регламентирующий временные рамки обучения

**20. Какое из следующих понятий описывает общую представленность человека о своем теле в пространстве?**

- а) Кинестетика
- б) Проприоцепция
- в) Тактильная чувствительность

**21. Что включает в себя понятие "физическая культура" в общепринятом смысле?**

- а) Только занятия спортом и физическими упражнениями
- б) Все виды двигательной активности и спорта, а также социокультурные аспекты физической активности
- в) Только традиционные виды физической активности, такие как бег и плавание

**22. Какие аспекты включает в себя теория физической культуры?**

- а) Только медицинские и биологические аспекты
- б) Спортивные техники и приемы
- в) Медицинские, педагогические, социологические и культурологические аспекты

**23. Что означает термин "адаптивная физическая культура"?**

- а) Занятия спортом для достижения высоких результатов
- б) Физическая активность, направленная на улучшение здоровья и адаптацию к ней
- в) Только обучение технике физических упражнений

**24. Какова роль физической культуры в формировании личности?**

- а) Только развитие физических качеств
- б) Содействие формированию нравственных ценностей и социальной активности
- в) Ограничение деятельности только в рамках спорта

**25. Какие средства формирования физической культуры личности включают в себя физические упражнения?**

- а) Только упражнения для укрепления здоровья
- б) Упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств
- в) Только силовые упражнения

**26. Что включает в себя культурно-просветительский аспект средств формирования физической культуры личности?**

- а) Только обучение правильной технике упражнений
- б) Популяризация здорового образа жизни и знание культурных аспектов физической активности
- в) Только изучение истории физической культуры

**27. Какие социокультурные средства могут способствовать формированию физической культуры личности?**

- а) Только участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях
- б) Общение с людьми, разделяющими интерес к физической активности, и участие в культурных событиях
- в) Только занятия групповыми физическими упражнениями

**28. Что представляют собой образовательные средства формирования физической культуры личности?**

- а) Только формальное обучение технике упражнений
- б) Разнообразные программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
- в) Только самостоятельные занятия физической активностью без обучения

**29. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к психологическим?**

- а) Только методы автоматизации физических упражнений
- б) Методы мотивации, воспитания волевых качеств, контроля эмоционального состояния
- в) Только методы обучения технике физических упражнений

**30. Что включают в себя методы формирования физической культуры личности в социокультурном аспекте?**

- а) Только методы оценки физической подготовленности
- б) Совместные тренировки и участие в общественных спортивных мероприятиях
- в) Только индивидуальные тренировки

**31. Какие методы формирования физической культуры личности относятся к образовательным?**

- а) Только методы тестирования физических способностей
- б) Систематические программы обучения, включая теоретические и методические аспекты физической культуры
- в) Только методы контроля за ежедневной физической активностью

**32. Что предполагают методы формирования физической культуры личности в медико-биологическом аспекте?**

- а) Только лечебные процедуры для коррекции физического состояния
- б) Регулярные медицинские осмотры и программы восстановления после травм
- в) Только занятия физической активностью без учета медицинских аспектов

**33. Какой из методических принципов занятий физическими упражнениями подразумевает постепенное увеличение нагрузки для достижения оптимального эффекта?**

- а) Принцип индивидуализации
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип регулярности

**34. Что предполагает принцип систематичности в методике физических упражнений?**

- а) Редкое и нерегулярное занятие физической активностью
- б) Систематическое и регулярное проведение тренировок
- в) Применение однотипных упражнений на протяжении всего занятия

**35. Какой методический принцип предусматривает адаптацию занятий к индивидуальным особенностям каждого человека?**

- а) Принцип регулярности
- б) Принцип индивидуализации
- в) Принцип постепенности

**36. Что означает принцип комплексности в методике физических упражнений?**

- а) Применение только одного вида упражнений на занятии
- б) Использование разнообразных упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физической подготовленности
- в) Проведение тренировок без применения каких-либо принципов

**37. Что является ключевым элементом в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Теория централизованных команд
- б) Теория децентрализованных команд
- в) Теория соматосенсорной интеграции

**38. Какой из принципов теории обучения двигательным действиям подразумевает повторение действия для закрепления навыка?**

- а) Принцип варибельности
- б) Принцип активности
- в) Принцип повторения

**39. Что предполагает принцип обратной связи в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Получение информации о результате действия после его выполнения
- б) Предоставление обратной связи до начала выполнения действия
- в) Отсутствие обратной связи в процессе обучения

**40. Какова роль принципа моделирования в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Применение только одного метода обучения
- б) Использование образца (модели) для демонстрации правильного выполнения действия
- в) Проведение обучения без привлечения визуальных средств

## **Вариант №2**

**1. Каково определение физической культуры в широком смысле?**

- а) Только физические упражнения и тренировки
- б) Система физического воспитания, физической подготовки и спорта
- в) Занятие спортом исключительно на профессиональном уровне

**2. Что включает в себя физическое воспитание в теории физической культуры?**

- а) Только занятия спортом
- б) Процесс развития и формирования физических качеств
- в) Исключительно учебные занятия в школе

**3. Какие аспекты охватывает физическая культура в узком смысле?**

- а) Только физическую подготовку
- б) Область науки о здоровье
- в) Сферу физической активности, охватывающую широкий спектр занятий

**4. Какова роль спорта в теории физической культуры?**

- а) Спорт исключен из понятия физической культуры
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт рассматривается как один из компонентов физической культуры

**5. Какие из перечисленных элементов являются средствами формирования физической культуры личности?**

- а) Только физические упражнения
- б) Физическая культура и спорт
- в) Исключительно здоровое питание

**6. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**

- а) Только генетические особенности
- б) Только образовательная среда
- в) Генетические особенности, образовательная среда, социокультурные факторы и стиль жизни

**7. Какова роль спорта в формировании физической культуры личности?**

- а) Спорт не влияет на физическую культуру личности
- б) Спорт важен только для профессиональных спортсменов
- в) Спорт способствует развитию физической культуры личности на всех уровнях

**8. Какие методы применяются для формирования физической культуры личности?**

- а) Только традиционные упражнения
- б) Исключительно онлайн-тренировки
- в) Разнообразные методы, включая упражнения, тренировки, образовательные программы и мотивационные подходы

**9. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**

- а) Только традиционные физические упражнения
- б) Физические упражнения, образовательные программы, мотивационные методы
- в) Исключительно медитация и йога

**10. Как влияет образовательная среда на формирование физической культуры личности?**

- а) Образовательная среда не оказывает влияния

- б) Образовательная среда важна только для интеллектуального развития  
 в) Образовательная среда способствует формированию физической культуры личности
- 11. Какие из перечисленных элементов могут быть частью методов формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические тренировки  
 б) Физические тренировки, правильное питание, образовательные программы  
 в) Только медикаментозное лечение
- 12. Какие мотивационные подходы применяются при формировании физической культуры личности?**
- а) Только негативная мотивация  
 б) Негативная и положительная мотивация  
 в) Исключительно положительная мотивация
- 13. Какой методический принцип подразумевает постепенное увеличение интенсивности физических упражнений?**
- а) Принцип индивидуализации  
 б) Принцип постепенности  
 в) Принцип систематичности
- 14. Какой принцип методики занятий физическими упражнениями подчеркивает адаптацию тренировочной нагрузки к индивидуальным особенностям учащихся?**
- а) Принцип постепенности  
 б) Принцип интенсивности  
 в) Принцип индивидуализации
- 15. Какой методический принцип предполагает разнообразие используемых физических упражнений?**
- а) Принцип систематичности  
 б) Принцип вариативности  
 в) Принцип постепенности
- 16. Какой принцип методики физических упражнений связан с регулярностью и последовательностью тренировочных занятий?**
- а) Принцип систематичности  
 б) Принцип вариативности  
 в) Принцип индивидуализации
- 17. Что представляет собой основной объект изучения теории обучения двигательным действиям?**
- а) Структура костей  
 б) Физические упражнения  
 в) Электрические сигналы
- 18. Какой аспект включает в себя теория обучения двигательным действиям, связанный с контролем и координацией движений?**
- а) Биомеханика  
 б) Неврология  
 в) Психология
- 19. Какой подход к обучению двигательным действиям акцентирует внимание на внутренних процессах, таких как восприятие и представление?**
- а) Бихевиористский  
 б) Когнитивный  
 в) Физиологический
- 20. Какой фактор важен в теории обучения двигательным действиям, связанный с повторением и практикой?**
- а) Эмоциональные аспекты  
 б) Моторная память  
 в) Сенсорная интеграция
- 21. Какова основная цель теории физической культуры?**
- а) Изучение генетических особенностей человека  
 б) Формирование телосложения  
 в) Разработка методов физического воспитания

- 22. Что представляет собой понятие "физическая культура" в широком смысле?**
- а) Спортивные соревнования
  - б) Все виды физической активности человека
  - в) Исследование природы
- 23. Какие аспекты охватывает теория физической культуры?**
- а) Только физические упражнения
  - б) Физическое, психологическое и социальное измерения
  - в) Только аспекты диетологии
- 24. Какова роль физической культуры в современном обществе?**
- а) Только развлечение
  - б) Только улучшение внешнего вида
  - в) Продвижение здорового образа жизни и укрепление общества
- 25. Какие факторы влияют на формирование физической культуры личности?**
- а) Только генетика
  - б) Только физические упражнения
  - в) Генетика, физические упражнения, и образ жизни
- 26. Что включает в себя понятие "средства формирования физической культуры"?**
- а) Только спортивные игры
  - б) Только диета
  - в) Физические упражнения, режим питания, образ жизни и медицинские осмотры
- 27. Какова роль физических упражнений в формировании физической культуры личности?**
- а) Они не играют роли в формировании
  - б) Они важны, но не определяющие
  - в) Они ключевые для развития физической культуры
- 28. Как образ жизни влияет на физическую культуру личности?**
- а) Образ жизни не влияет
  - б) Он влияет только на внешний вид
  - в) Он оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое здоровье
- 29. Какие методы используются для формирования физической культуры личности?**
- а) Только физические упражнения
  - б) Только питание
  - в) Комплексные методы, включающие физические тренировки, диету и образ жизни
- 30. Что включает в себя термин "комплексные методы" в формировании физической культуры?**
- а) Только занятия спортом
  - б) Физические упражнения и медицинские осмотры
  - в) Исключительно питание
- 31. Какова роль медицинских осмотров в методах формирования физической культуры?**
- а) Не играют роли
  - б) Важны только для профессиональных спортсменов
  - в) Важны для оценки здоровья и разработки безопасной программы тренировок
- 32. Могут ли методы формирования физической культуры применяться у разных возрастных групп?**
- а) Нет, методы универсальны
  - б) Только у детей
  - в) Да, они могут быть адаптированы для разных возрастов и физических состояний
- 33. Какой методический принцип описывает последовательность упражнений в тренировочной программе?**
- а) Принцип индивидуализации
  - б) Принцип систематичности
  - в) Принцип контрастности
- 34. Что подразумевает принцип контрастности в методике занятий физическими упражнениями?**
- а) Использование разнообразных упражнений для предотвращения привыкания
  - б) Упражнения, концентрирующиеся на одной группе мышц
  - в) Тренировка в различных климатических условиях

**35. Какой принцип обозначает адекватность тренировочной нагрузки индивидуальным способностям?**

- а) Принцип интенсивности
- б) Принцип постепенности
- в) Принцип периодизации

**36. Каким образом проявляется принцип равномерности в методике физических упражнений?**

- а) Периодическая смена интенсивности тренировок
- б) Равномерное распределение нагрузки по всем группам мышц
- в) Стабильность программы тренировок в течение длительного времени

**37. Что представляет собой теория обучения двигательным действиям?**

- а) Исследование физической культуры
- б) Анализ процессов обучения двигательным навыкам
- в) Теория зрелищного спорта

**38. Какой принцип теории обучения подразумевает поэтапное усвоение сложных двигательных действий?**

- а) Принцип сознательности
- б) Принцип системности
- в) Принцип постепенности

**39. Что включает в себя принцип сознательности в теории обучения двигательным действиям?**

- а) Автоматизацию двигательных навыков
- б) Развитие внимания и контроля над движениями
- в) Применение только сильных усилий в тренировке

**40. Какое значение имеет принцип индивидуализации в обучении двигательным действиям?**

- а) Адаптацию программы обучения к индивидуальным особенностям ученика
- б) Максимальное ускорение темпа обучения
- в) Повышение общей интенсивности тренировок

### **Вариант № 3**

**1. Какова основная цель форм построения занятий физическими упражнениями?**

- а) Уменьшение интенсивности тренировки
- б) Эффективное и систематизированное воздействие на организм
- в) Развлечение участников занятий

**2. Что представляет собой линейная форма построения занятий?**

- а) Применение разнообразных методов в одном занятии
- б) Постепенное увеличение интенсивности упражнений
- в) Соблюдение строгой последовательности упражнений

**3. Какова особенность циклической формы построения занятий?**

- а) Построение занятий в виде отдельных циклов с повторением тем
- б) Отсутствие системности в проведении тренировок
- в) Произвольный выбор упражнений на каждом занятии

**4. Какие преимущества имеет комплексная форма построения занятий?**

- а) Простота и понятность для участников
- б) Эффективное воздействие на различные аспекты физической подготовки
- в) Отсутствие необходимости во временном планировании

**5. Какие особенности занятий физическими упражнениями с детьми?**

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Игровой и разнообразный характер занятий
- в) Преобладание специализированных тренировок

**6. Что характерно для занятий физическими упражнениями с пожилыми людьми?**

- а) Акцент на соревновательный характер тренировок
- б) Уменьшение интенсивности и использование безопасных упражнений
- в) Преобладание тренировок с использованием тяжелых грузов

**7. Какие особенности могут быть присущи занятиям физическими упражнениями с лицами с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Отсутствие потребности в индивидуальной адаптации программ

- б) Уделение внимания индивидуальным потребностям и возможностям
  - в) Исключительное использование высокоинтенсивных упражнений
- 8. Что важно учитывать при занятиях физическими упражнениями с людьми с хроническими заболеваниями?**
- а) Игнорирование медицинских рекомендаций
  - б) Отсутствие индивидуального подхода к программе тренировок
  - в) Согласование тренировочных программ с врачом и учет особенностей состояния здоровья
- 9. Какое событие считается важным моментом в истории физической культуры и спорта зарубежных стран?**
- а) Открытие первого фитнес-центра
  - б) Создание первых олимпийских игр
  - в) Введение электронных тренажеров
- 10. Какие виды спорта стали популярными в различных периодах истории?**
- а) Только футбол и баскетбол
  - б) Различные, в зависимости от времени и культуры
  - в) Только гиревой спорт и плавание
- 11. Какое влияние оказали войны на развитие физической культуры в зарубежных странах?**
- а) Стимулирование интереса к спорту и активной жизни
  - б) Полное прекращение занятий физической культурой
  - в) Отрицательное воздействие на популярность спорта
- 12. Что представляет собой система физического воспитания в различных культурах?**
- а) Только тренировки в зале с тренером
  - б) Комплекс разнообразных духовных и физических практик
  - в) Исключительно школьные уроки физкультуры
- 13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**
- а) В XVII веке
  - б) В XIX веке
  - в) В XX веке
- 14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**
- а) Петр I
  - б) Александр I
  - в) Екатерина II
- 15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**
- а) 1900
  - б) 1912
  - в) 1924
- 16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**
- а) В период Гражданской войны
  - б) В период Нового экономического положения
  - в) В период пятилеток
- 17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**
- а) Исключительно развлекательная
  - б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
  - в) Спорт не связан с физической культурой
- 18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**
- а) Только физическое здоровье
  - б) Физическое, психическое и социальное благополучие
  - в) Только атлетические навыки
- 19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**
- а) Шахматы
  - б) Легкая атлетика
  - в) Теннис



**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

**21. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

**22. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма вариативности
- в) Форма циклического повторения

**23. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма блочной тренировки
- в) Форма циклического повторения

**24. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**

- а) Форма интервальной тренировки
- б) Форма вариативности
- в) Форма блочной тренировки

**25. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**

- а) Высокая интенсивность тренировок
- б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
- в) Отсутствие контроля со стороны тренера

**26. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**

- а) Максимальная интенсивность тренировок
- б) Большое количество силовых упражнений
- в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

**27. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Игровой характер занятий
- б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
- в) Исключение физических упражнений из программы

**28. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**

- а) Сильное физическое напряжение
- б) Спортивные соревнования
- в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

**29. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**

- а) 1886
- б) 1896
- в) 1904

**30. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**

- а) Греция
- б) Римская империя
- в) Египет

**31. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**

- а) Основание Национальной хоккейной лиги
  - б) Первая женская олимпийская игра
  - в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании
- 32. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**
- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
  - б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
  - в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта
- 33. Какой монарх в России ввел обязательные занятия физической культурой и военной подготовкой в образовательные учреждения?**
- а) Петр I
  - б) Екатерина II
  - в) Александр I
- 34. В каком году был создан первый спортивный общественный орган в России, способствовавший развитию спорта?**
- а) 1857
  - б) 1917
  - в) 1924
- 35. Какое событие в истории советского спорта символизирует успех СССР в мировом спорте и политике?**
- а) Олимпийские игры в Москве 1980 года
  - б) Первый полет в космос
  - в) Победа в Кубке мира по футболу 1958 года
- 36. Какой период в истории России характеризовался активным развитием физической культуры и спорта?**
- а) XVII век
  - б) XIX век
  - в) Советский период (1920-1950)
- 37. Какова роль спорта в системе физической культуры?**
- а) Исключительно развлекательная
  - б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
  - в) Спорт не связан с физической культурой
- 38. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**
- а) Только физическое здоровье
  - б) Физическое, психическое и социальное благополучие
  - в) Только атлетические навыки
- 39. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**
- а) Шахматы
  - б) Легкая атлетика
  - в) Теннис
- 40. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**
- а) Только достижение спортивных рекордов
  - б) Развитие специализированных навыков
  - в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

#### **Вариант № 4**

**1. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**

- а) Форма постепенного увеличения
- б) Форма интервальной тренировки
- в) Форма циклического повторения

**2. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**

- а) Форма постепенного увеличения

- б) Форма вариативности
  - в) Форма циклического повторения
- 3. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**
- а) Форма постепенного увеличения
  - б) Форма блочной тренировки
  - в) Форма циклического повторения
- 4. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**
- а) Форма интервальной тренировки
  - б) Форма вариативности
  - в) Форма блочной тренировки
- 5. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**
- а) Высокая интенсивность тренировок
  - б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер
  - в) Отсутствие контроля со стороны тренера
- 6. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**
- а) Максимальная интенсивность тренировок
  - б) Большое количество силовых упражнений
  - в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации
- 7. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**
- а) Игровой характер занятий
  - б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений
  - в) Исключение физических упражнений из программы
- 8. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**
- а) Сильное физическое напряжение
  - б) Спортивные соревнования
  - в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование
- 9. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**
- а) 1886
  - б) 1896
  - в) 1904
- 10. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**
- а) Греция
  - б) Римская империя
  - в) Египет
- 11. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**
- а) Основание Национальной хоккейной лиги
  - б) Первая женская олимпийская игра
  - в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании
- 12. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**
- а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио
  - б) Победа Японии в Кубке мира по футболу
  - в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта
- 13. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**
- а) В XVII веке
  - б) В XIX веке

в) В XX веке

**14. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**

а) Петр I

б) Александр I

в) Екатерина II

**15. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**

а) 1900

б) 1912

в) 1924

**16. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**

а) В период Гражданской войны

б) В период Нового экономического положения

в) В период пятилеток

**17. Какова роль спорта в системе физической культуры?**

а) Исключительно развлекательная

б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры

в) Спорт не связан с физической культурой

**18. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

а) Только физическое здоровье

б) Физическое, психическое и социальное благополучие

в) Только атлетические навыки

**19. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

а) Шахматы

б) Легкая атлетика

в) Теннис

**20. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

а) Только достижение спортивных рекордов

б) Развитие специализированных навыков

в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

**21. Какая форма построения занятий физическими упражнениями предполагает последовательное изменение интенсивности тренировок?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма интервальной тренировки

в) Форма циклического повторения

**22. Какая форма построения занятий акцентирует внимание на разнообразии используемых упражнений и методов тренировки?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма вариативности

в) Форма циклического повторения

**23. Какая форма построения занятий предусматривает четкое распределение времени на различные виды физической активности?**

а) Форма постепенного увеличения

б) Форма блочной тренировки

в) Форма циклического повторения

**24. Какая форма построения занятий фокусируется на изменении уровня нагрузки для достижения определенных целей тренировки?**

а) Форма интервальной тренировки

б) Форма вариативности

в) Форма блочной тренировки

**25. Какие особенности занятий физическими упражнениями следует учитывать при работе с детьми?**

а) Высокая интенсивность тренировок

б) Учет индивидуальных особенностей и игровой характер

в) Отсутствие контроля со стороны тренера

**26. Что является ключевым аспектом при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми?**

а) Максимальная интенсивность тренировок

б) Большое количество силовых упражнений

в) Акцент на сохранение гибкости и улучшение координации

**27. Какие особенности требуют учета при занятиях физическими упражнениями с людьми с ограниченными физическими возможностями?**

а) Игровой характер занятий

б) Учет индивидуальных особенностей и доступность упражнений

в) Исключение физических упражнений из программы

**28. Что является важным аспектом при занятиях физическими упражнениями в рамках корпоративных программ?**

а) Сильное физическое напряжение

б) Спортивные соревнования

в) Учет индивидуальных особенностей, улучшение общего здоровья и командообразование

**29. Когда были проведены первые современные Олимпийские игры, организованные по инициативе Пьера де Кубертена?**

а) 1886

б) 1896

в) 1904

**30. Какая страна является родиной античных олимпийских игр, вдохновивших современные Олимпийские игры?**

а) Греция

б) Римская империя

в) Египет

**31. Какое важное событие в истории физической культуры и спорта произошло в США в 19 веке, подчеркивая активное участие женщин в спорте?**

а) Основание Национальной хоккейной лиги

б) Первая женская олимпийская игра

в) Подписание Закона об обязательном физическом воспитании

**32. Какое событие стало поворотным в истории спорта в Японии, поднимая ее национальный статус после Второй мировой войны?**

а) Организация первых современных Олимпийских игр в Токио

б) Победа Японии в Кубке мира по футболу

в) Введение в стране борьбы сумо в качестве национального вида спорта

**33. Когда были впервые введены в России обязательные занятия физической культурой в школах?**

а) В XVII веке

б) В XIX веке

в) В XX веке

**34. Кто из российских правителей сделал значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России в XVIII веке?**

а) Петр I

б) Александр I

в) Екатерина II

**35. В каком году Россия впервые участвовала в современных Олимпийских играх?**

а) 1900

б) 1912

в) 1924

**36. Какой период в истории Советского Союза был отмечен активным развитием физической культуры и спорта?**

а) В период Гражданской войны

б) В период Нового экономического положения

в) В период пятилеток

**37. Какова роль спорта в системе физической культуры?**

- а) Исключительно развлекательная
- б) Спорт играет ведущую роль в системе физической культуры
- в) Спорт не связан с физической культурой

**38. Какие аспекты развиваются благодаря занятиям спортом в системе физической культуры?**

- а) Только физическое здоровье
- б) Физическое, психическое и социальное благополучие
- в) Только атлетические навыки

**39. Какой вид спорта нацелен на развитие силы, выносливости и гибкости?**

- а) Шахматы
- б) Легкая атлетика
- в) Теннис

**40. Какова цель включения спорта в систему физической культуры?**

- а) Только достижение спортивных рекордов
- б) Развитие специализированных навыков
- в) Формирование здорового образа жизни через физическую активность

#### Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов	Оценка	
<b>31-40</b>	5	<b>Отлично</b>
<b>21-30</b>	4	<b>Хорошо</b>
<b>11-20</b>	3	<b>Удовлетворительно</b>
<b>0-10</b>	2	<b>Неудовлетворительно</b>

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
<b>1</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>3</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>4</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>5</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>6</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>7</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>8</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>9</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>13</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>16</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>17</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>18</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>21</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>

22	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
23	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
24	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
25	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
26	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
27	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
28	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
29	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
30	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>a</b>	<b>a</b>
31	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>б</b>
32	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>a</b>	<b>a</b>
33	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>a</b>	<b>б</b>
34	<b>б</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>
35	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>a</b>	<b>б</b>
36	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
37	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
38	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
39	<b>a</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
40	<b>б</b>	<b>a</b>	<b>B</b>	<b>B</b>